

Sommertrainingsplan Hochwacht Zug vom 6.04.2021 - 10.10.2021

TAG	ZEIT	KATEGORIE	TRAININGSART	TRAININGSLEITER
MONTAG	18:30- 20:00 18:00- 19:30 18:30 - 20:00 18:30 – 19:45	U16 Ab U18 Laufbegeisterte ab U18 Ab U18	Grundfertigkeiten LA Sprint I Fahrtspiel Lauf	Andras Winkler / Roger Grob Simon Randriamora Petra Schweizer Nadja Kehrli
DIENSTAG	18:15- 19:45 19:00 - 20:30	Ab U14 Ab U16	Lauf Sprungtraining Technik / Sprungkraft / Hochsprung	Koni Baumann Andras Winkler / Fabio Truttmann für Hochsprung ca. jeweils 1x pro Monat
MITTWOCH	18:00 - 19:30 18:00 - 19:30 18:00 - 19:30 18.30 – 20:15 19:00 – 20:30 19:00 – 20:15	U10 U12 U14 U16 /U18 Ab U18 (nach Rücksprache) Ab U18	Grundfertigkeiten LA Grundfertigkeiten LA Grundfertigkeiten LA Grundfertigkeiten LA Leistungstraining Lauf	Nina Kehrli / Alisa Fomenko / Erik Scherrer Nina Kehrli / Alisa Fomenko / Erik Scherrer Nadja Kehrli / Petra Speck Andreas Schaller / Barry Thomas Samuel Huber Nadja Kehrli
DONNERSTAG	18:30 - 20:00 18:15 – 19:30	Ab U16 Ab U18	Sprint II Lauf	Urs Affentranger / Weitere Nadja Kehrli
FREITAG	18:00 - 19:30 18:00 - 19:30 18:00 - 19:45	U10 U12 U14	Grundfertigkeiten LA Grundfertigkeiten LA Grundfertigkeiten LA	Lara Kolb / Vania Abt / Alexandra Stucki / Sophia Tran Lara Kolb / Vania Abt / Alexandra Stucki / Sophia Tran Jasmine Kündig / Aline Horber / Florian Horber

Kategorien 2021: U10 = Jg 12+13 U12 = Jg 10+11 U14 = Jg 08+09 U16 = Jg 06+07 U18 = Jg 04+05 U20 = Jg 02+03

VERANTWORTLICHE, BEI FRAGEN, ANREGUNGEN UND ABMELDUNGEN BEI FOLGENDEN TRAININGSLEITER/INNEN:

URS SIMEON U20 und Aktive	076 441 59 79	urs.simeon@datazug.ch	PETRA SCHWEIZER SIMON RANDRIAMORA ANDRAS WINKLER JASMINE KUENDIG ELENA MOOS ALINE HORBER FLORIAN HORBER KONI BAUMANN ANDREAS SCHALLER PETRA SPECK URS AFFENTRANGER ROGER GROB FABIO TRUTTMANN BARRY THOMAS SAMUEL HUBER LARA KOLB / VANIA ABT / ALEXANDRA STUCKI / SOPHIA TRAN	079 660 93 33 079 614 57 46 077 987 15 09 079 344 39 41 079 436 34 82 078 760 11 92 078 696 62 63 077 523 35 31 079 343 19 30 079 663 10 99 079 283 26 17 079 362 84 62 079 228 81 51 079 313 29 12 079 293 08 38	petra.schweizer@gmx.ch simon.randriamora@hotmail.com andras.winkler72@gmail.com jasmine.kuendig@gmail.com elena.a.moos@gmail.com alinehorber@gmx.ch florian.horber@gmx.ch konrad.baumann@datazug.ch andreas.schaller@ac-partners.ch pspeck@victoryam.com urs.affentranger@hotmail.com roger.grob@bluewin.ch fruttmann@bluewin.ch sh@starnet.ch
NADJA KEHRLI U16 und U18	079 567 93 77	nadja.kehrli@bluewin.ch			
NADJA KEHRLI U14	079 567 93 77	nadja.kehrli@bluewin.ch			
NINA KEHRLI U10 & U12	076 413 75 38	nina.kehrli@bluewin.ch			
ANDY IMFELD Kraftraum & J+S Coach	078 854 00 81	a.imfeld@quickline.ch			
RAPHAEL BAUMANN Technischer Leiter	077 402 17 33	raphael.baumann@datazug.ch			